

ຜູ້ຊາຍກາຍເກີນ **17** ປີແລະຜູ້ຍິງກາຍເກີນ **45** ປີສາມາດກ  
ນປາຫລາຍກວ່າໄດ້ປ່າງປອດຟັບ

- **7** ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາຫຼິດໜີ
- **3** ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາຫຼິດໜີ
- **2** ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາຫຼິດປາແບສລາຍ  
ໜລ
- **1** ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາຫຼິດປາແບສ,  
ປາພາຍກໍມືນນາວໜລືປາສະເຕີເຈີນຂາວ

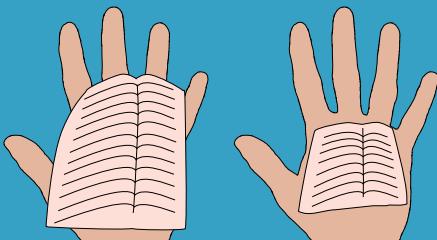
### ♥ ເປັນຫັບງົງຈຶ່ງກິນປາ?

ການກິນປາແມ່ນຄືສໍາລັບສູ່ພາບຂອງທ່ານ. ປຳນີ້ທາດໄອມກາ **Omega-3s** ທີ່ສາມາດດຸດຜ່ອນການສ່ຽງອັນຕະຮາຍຂອງທ່ານ ສໍາລັບໂຮກທີ່ຈະແລະປັບປຸງໃຫ້ດີເຊັ່ນທີ່ວ່າສະນອງເຕີບໄຕແນວໃດ ຢູ່ໃນຕັກຫາອີກເກີດໃຫມ່ແລະດັກນ້ອຍ.

### ຄວາມເປັນຫັບງົງວິນແມ່ນຫຍັງແດ່?

ປາຫາງຊະນິດນີ້ຈະດັບຂອງທາດເມີກີວິຣີແລະຫາດ **PCBs** ສູງ. ທາດເມີກີວິຣີສາມາດເປັນອັນຕະຮາຍຕໍ່ສະນອງໄດ້ຍສະເພາະ ລັວໃນດັກຫາອີກເກີດໃຫມ່ແລະດັກນ້ອຍ. ທາດ **PCBs** ສາມາດ ກໍໃຫ້ເກີດພະຍາດມະລາງ.

### ການກິນເທື່ອນຶ່ງແມ່ນຫຍັງ?



ສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່

ສໍາລັບດັກນ້ອຍ

ການກິນເທື່ອນຶ່ງສໍາລັບປາທີ່ຖືກແນະນຳແມ່ນປະມານຂນາດ ແລະຄວາມໜາຂອງມີຂອງທ່ານ. ເຊິ່ງໃຫ້ດັກນ້ອຍການກິນເທື່ອນຶ່ງທີ່ນ້ອຍກວ່າ.

ຄໍາແນະນຳສໍາລັບການຊື່ປາ  
ສໍາລັບຜູ້ຍິງອາຍ **18 – 45** ປີ  
ແລະດັກນ້ອຍອາຍ **1 – 17** ປີ

ປ່າສູ່ກິນປາທີ່ຖືກຈັບໄດ້ໂດຍຄອບຄົວໜີ້ຫຼືໜີ້ຜູ້ໃນອາຫຼິດງວ່າ  
ກັນທີ່ທ່ານກິນບາຂີ້ເອົາຢູ່ໃນຕະລາດໜີ້ຮ້ານອາຫານ.ສໍາລັບປາທີ່  
ທ່ານຊື່ເອົາ:



- ປອດຟັບທີ່ຈະກິນ **2** ການກິນ  
ເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາຫຼິດປາທີ່ມີ  
ຫາດເມີກີວິຣີຕໍ່ເຊັ່ນວ່າ  
ປາແຊລມອນ ♥, ປາພອນລອກ்,  
ປາດຸກແຄດຝີຊີ, ປາຫາລີເປັ້ນ, ຮັງ, ປາຄົມໂອງ ♥,  
ປາຊາກດິນ ♥, ປາຫວີ້າ ♥, ແລະປາຫຼຸມຍັດໃສ່ກະບອງ.

ໜລີ

- ປອດຟັບທີ່ຈະກິນ **1**  
ການກິນເທື່ອນຶ່ງຕໍ່ອາຫຼິດ  
ປາທີ່ມີຫາດເມີກີວິປາກງາງເຊັ່ນວ່າ  
ປາແວວບາຄໍ່ຫຼຸມາ (ຂາວ) ໃນກະບອງ ♥
- ປ່າສູ່ກິນປາສະຫລາມ, ປາສະຫວອດຝີຊີ,  
ປາຫາຍລີ່ງ, ຫລືປາຄົມມັກເກີດ



♥ = ສູງໃນຫາດໄອມກາ **Omega-3s**

ຫ້ອງການປະເມີນຜົນເບິ່ງອັນຕະຮາຍຕໍ່ສູ່ພາບຈາກສະພາບ  
ແວດ້ອນຂອງຄົດຄາລີ່ຟັນ  
[www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)  
(916) 327-7319 ໜລີ (510) 622-3170

ຄໍາຊື່ນໍາໃນການກິນປາ  
ສູງໃນຫາດໄອມກາ  
ແມ່ນນໍ້າຊາກາແມ້ນໂຕ  
ແລະ  
ປາກຕໍ່ແມ່ນນໍ້າພາກເຫັນມືອ



ລວມເອົາແຫລງນໍ້າທຸກໆບ່ອນຢູ່ໃນປາກຕໍ່  
ແມ່ນນໍ້າຫາງເຫັນມືອຂອງທາງຮາຍເອ **12**

# ຄໍາຊື່ນໍາໃນການກິນປາທີກຕິກໄດ້ຢູ່ໃນແມ່ນໍ້າຂາກຮາມັນໂຕແລະປາກຕໍ່ແມ່ນໍ້າພາກເຫຼືອ

ຜູ້ຍິ່ງຈາຍ **18 - 45** ປີແລະແຕ່ກັບນໍ້ອຍຈາຍ **1 - 17** ປີ



= ສູງໃນທາດໄອມາກ Omega-3s

\* ມັນຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະເອົາໃຫ້ປາສະຕິລຣີດທີ່ລົງເຈົ້າແລະຢູ່ໃນນໍ້າງາງບ່ອນເທົ່ານັ້ນ, ລົງເຊິ່ງ [www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)



ຮູ້ຂອງປາເຮົນໄປແຫຼິາ: John Lyons, Wisconsin Department of Natural Resources

- 2 ການກິນເທື່ອນິ່ງໃນອາທິດນິ່ງຫລື  
7 ການກິນເທື່ອນິ່ງໃນອາທິດນິ່ງສຳລັບຫອຍ

ຫລື

- 1 ການກິນເທື່ອນິ່ງຕໍ່ອາທິດ

ປ່າສູກິນ